

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربيّة.

ثانياً : المراجع الأجنبيةّة.

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية.

قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١ . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢ . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
محمد نصر الدين رضوان
- ٣ . أحمد شوقي محمد : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٥ م .
- ٤ . أحمد صبحى سالم : تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٥ . أحمد محمود قليظة : تطوير خصائص القدرات الخاصة بالسرعة وأثرها على فعالية نماذج بعض الحركات الأساسية لدى التلاميذ من ١٤ : ١٦ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤ م .
- ٦ . أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خلفية : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٧ . الاتحاد المصرى لتنس الطاولة : القانون الدولى لتنس الطاولة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٨ . إلمين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكرى : المرجع فى تنس الطاولة (تعليم - تدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٩ . بسطويسى أحمد محمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

١٠. جمال عبد الحليم الجمل : دراسة تجريبية لتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة الماء ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية . العدد السابع ، المجلد الثاني ، ٢٠٠٥م
١١. حسنى أحمد قواد : الدراسات المتقدمة المحلية لإعداد مدربين تنس الطاولة ، من " ٩ إلى ٣٠ / ٦ " ، الزقازيق ، ٢٠٠٦م .
١٢. خالد طاهر الزغبى : تأثير تنمية سرعة رد الفعل والدقة على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م .
١٣. روحية أمين عبد الله : الألعاب الصغيرة ، الألعاب التمهيدية ، ألعاب المضرب ، نظريات الألعاب ، تنس المضرب الخشبي للتنس ، تنس الطاولة ، الطبعة الثالثة ، مطبعة العمرانية ، الجيزة ، ١٩٩٣م .
١٤. سمير سليم : الطريق إلى العالمية فى تنس الطاولة ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ١٩٩٧م .
١٥. شريف فتحى صالح : برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى لرياضة تنس الطاولة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .
١٦. صفوت أحمد على : الخصائص التكنيكية للضربة اللولبية فى تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤م .
١٧. _____ : الخصائص التكنيكية للضربة الهجومية المضادة بوجه المضرب الأمامى لتنس الطاولة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة (دورية - علمية - محكمة) ، المجلد الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦م .

- ١٨ . طارق محمد على إبراهيم : تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٤ سنة بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
- ١٩ . عبد الحميد غريب شرف : البرنامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢٠ . عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٢١ . عمرو أبوالمجد ، جمال إسماعيل : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٢ . مجدى أحمد شوقي : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
- ٢٣ . _____ : تنس الطاولة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٤ . محمد أحمد عبد الله : الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس ، مركز آيات للطباعة ، الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ٢٥ . محمد السيد حلمى : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٦ . محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٧ . _____ : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٨ . _____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٩ . _____ : سيكولوجية نمو المربي الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

39. *Ahmed ELDawlatly* : International table tennis federation ITTF level 1 coaching certificate high performance Alex, Cairo, Aug 30 – sep 03, 2006 .
40. *Anderezej Grubba* : Learn table tennis in weekend, First published in Poland, 1996 .
41. *Anderson Mikeal* : ITTF high performance 6 - 13 June, Cairo, Egypt, 1998 .
42. *Arno stienen* : Fore hand loop and back hand counter, <http://www.masatenisi.org/english/Exercise>. November, 2002 .
43. *Boris Turina* : Some advice concerning multi ball training, <http://www.masatenisi.org/english/multiball.november>, 2002 .
44. *Butterfly word* : Feb No 97, Kimihiko tamasu publisher, Tokyo, Japan, 1999 .
45. *Dan Seemlier , Mark holowchak* : Wining table tennis skills Drills and strategies, Human kinetics, united states of America, Canada Australia, new Zealand, 1997 .
46. *Demosthenes E messiness* : Table tennis form A to z, <http://users.hol.ger/dimoss/adrttennis.htm>, July, 2002.
47. *Djokic Zoran* : Basic and special physical preparation of top table tennis players national institute of sport, Paris, franc, May 17-19th, 2003 .
48. *Dved Hewitt* : How to coach table tennis, William Collins sons & coltd, 1999 .

49. *Ertna patir* : Table tennis terminology. <http://www.Masatenisi.org / English / foot work /htm> November, 2002 .
50. *Ertna patir* : Footwork – <http://www.masatenisi.org /English/footwork/htm> Jun, 2003 .
51. *Francisco ,
parades de la
fuente &
Another* : Reaction capacity , acceleration and velocity in specific displacement After Visual stimulus in young table tennis players 10th anniversary ITTF sports science congress, proceeding book , 2007.
52. *Hand book* : International table tennis federation, www.ITTF.Com, 2001 .
53. *Liu dong – Hna
and Dong yang* : Research on the rule of score change in the 11 score game national institute of sport, Paris, France, 2003 .
54. *Lui shufang ,
pan Young Zhi* : Study on the service and Attack after service for some elite men players of table tennis in china, 1995 .
55. *Michel Gadal* : Train to win, learn and teach level table tennis, Ottawa, Canada, 1997 .
56. *Richard
MacAfee* : How to increase your speed and Anticipation using the newgy robo – pong 2000, Newgy indust, <Http://www.Newgy.com/tt community/ Archive e lesson 80,html>, aug, 2002 .
57. *Richard
MacAfee* : Three Basic principals of All table tennis strokes, <http://www.newgy.com/july,2004>.
58. *Robert , Neal* : Neae the machines of the forehand loop and smash in table tennis, the Australian journal of science and medicine in sport march, 1995.

59. *Rodevoj Hudetz* : Table tennis technique with Vladimir samsanove publisher huno sport, Zagreb, Croatia, 2000.
60. *Rodevoj Hudetz* : Speed Gluing procedure, [http:// www. Tibhar.De / haupt / theorentm](http://www.Tibhar.De/haupt/theorentm), 2003 .
61. *Scott pries* : Table tennis in sport wm. Brown publishers, united state of America, 1992 .
62. *Taylor Richard* : Sport Action table tennis octopus books limited, London, 1998 .
63. *The international table tennis federation* : Speed Glue <http://www.Ittf.Com/News,2002> .
64. *Tim Holder* : Prepared for the Royal navy in associates with the English table tennis Association and English schools table tennis Association and produced by Education and youth limited, London,1999 .
65. *Zoltan Berczik* : The second competition period, butterfly world report, kimihiko tamasu publisher,Tokyo,Japan,1999 .

66. Arno Stienen : Foot Work, <http://www.masatenisi.org> ,
Foot Work /exercise-1.htm, May, 2008.
- 67- Butterfly : http://www.butterfly-world.com/default17_e.htm
/default 68_e.htm,2008.
- 68- Dimosthenis E. Messinis : Children's training,
<http://www.masatenisi.org/exercise-9.htm>,November, 2008.
- 69- Ertna Patir: Forehand loop and backhand counter ,
[http://www.masatenisi.org/English:Forehand loop and backhand counter , 1.htm](http://www.masatenisi.org/English:Forehand_loop_and_backhand_counter_1.htm) June, 2007.
- 70- Ertna Patir: Forehand Re - TOP Spins ,
[http://www.masatenisi.org/English:Forehand Re-TOP Spins, 1.htm](http://www.masatenisi.org/English:Forehand_Re-TOP_Spins_1.htm) May, 2008.
- 71- Ertna Patir: (Top – Side – Straight) Spin,
[http://www.masatenisi.org/English:\(Top –Side – Straight \) Spin , 1.htm](http://www.masatenisi.org/English:(Top-Side-Straight)_Spin_1.htm)
January, 2009 .
- 72- Ertna Patir: Smash , [http://www.masatenisi.org/English/Smash 1.htm](http://www.masatenisi.org/English:Smash_1.htm) January, 2009 .
- 73- Iraq Sports Academy: [http://www. Iraq Sports Academy 1.htm](http://www.IraqSportsAcademy1.htm)
January, 2009 .
- 74- killerspin : <http://www.killerspin.com/spin-info-general.php>
2006.
- 75- Larry Thomas : Newgy robo pong coaching 10 quick tips to
better table tennis,
[http://www.newgy.com/lesson 62htm](http://www.newgy.com/lesson62htm)
.2006 .

قائمة المرفقات

- مرفق : (١) استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث.
- مرفق : (٢) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق : (٣) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- مرفق : (٤) أسماء الخبراء.
- مرفق : (٥) الاختبارات البدنية والمهارية.
- مرفق : (٦) التدريبات البدنية والمهارية.
- مرفق : (٧) التوزيع الزمني للمكونات البدنية.
- مرفق : (٨) التوزيع الزمني لمكونات الإعداد البدني والمهارى الخططى للبرنامج التدريبي .
- مرفق : (٩) الوحدات التدريبية.
- مرفق : (١٠) جهاز قاذف الكرات.

مرفق (١)

استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث

استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث

م	اللاعب										
	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
دلائل التمرير											
١.											الطول
٢.											الوزن
٣.											السن
٤.											العمر التدريبي
الاختبارات البدنية											
١.											التمرير في ١٠ ث
٢.											الكرة المدفوعة من الماكينة
٣.											دفع كرة طبية ٥,٥ كجم
٤.											الدوائر الرقمية
٥.											ثنى الجذع من الوقوف
٦.											الوثب المثلثي
٧.											دقة التمرير من الحركة
الاختبارات المهارية											
١.											الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي
٢.											الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي
٣.											الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي
٤.											تحركات القدمين
٥.											الهجوم المضاد بعد الكرة الثالثة

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد عناصر
البرنامج التدريبي المقترح.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

يقوم الباحث / محمد السيد عبد الجواد المعيد بقسم التدريب_ كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
وعنوانه :

" برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء وتأثيره
على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح ، لذلك
كان من الضروري الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية
والعلمية في مجال تنس الطاولة و التدريب الرياضي ، ولذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم
البنائة والمساهمة في تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام ،

الباحث

بيانات خاصة بالخبير :

نرجو مكن سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :

..... : الاسم
..... : الدرجة العلمية
..... : الوظيفة
..... : عنوان العمل
..... : عدد سنوات الخبرة

(٧) ضع هذه العلامة أمام اختيارك

مدة البرنامج التدريبي المقترح :

عدد الأسابيع	٩ أسابيع	١٢ أسبوع	١٥ أسبوع
رأي الخبير

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :

عدد الوحدات	ثلاث وحدات	أربع وحدات	خمس وحدات
رأي الخبير

زمن الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي :

زمن الوحدة	٦٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	١٥٠ دقيقة
رأي الخبير				

مكونات الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي :

مكونات الوحدة التدريبية	إحماء وتهيئة	أعداد بدنى	أعداد مهارى وخططى	مباريات	تهدئه
رأي الخبير					

تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي:

الشدة	اقل من المتوسط	المتوسط	اقل من الأقصى	الأقصى
رأي الخبير				

تشكيل وحدة الحمل

تشكيل وحدة الحمل	(١:١)	(٢:١)	(٣:١)	(٤:١)	(٥:١)
رأي الخبراء					

طريقة التدريب المناسبة لناشئ تنس الطاولة تحت (١٥) سنة

طرق التدريب	التدريب بالحمل المستمر	التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة	التدريب التكرارى	التدريب الدائرى
رأي الخبير				

مرفق (٣)

استهارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الاختبارات
البدنية والمهارية قيد البحث.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

يقوم الباحث / محمد السيد عبد الجواد المعيد بقسم التدريب_ كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
وعنوانه :

" برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء وتأثيره
على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد الاختبارات البدنية والمهارية ، لذلك كان
من الضروري الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في
مجال تنس الطاولة و التدريب الرياضي ، ولذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة
والمساهمة في تحديد الاختبارات قيد البحث .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام ،

الباحث

بيانات خاصة بالخبير :

نرجو مكن سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :

..... : الاسم
..... : الدرجة العلمية
..... : الوظيفة
..... : عنوان العمل
..... : عدد سنوات الخبرة

(√) ضع هذه العلامة أمام اختيارك

١- الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث :

م	المهارة	اسم الاختبار	رأي الخبير	التعديل المقترح
١	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي .		
٢	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	أختبار مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي .		
٣	الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي .		
٤	الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي	أختبار مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي .		
٥	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي .		
٦	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	أختبار مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي .		
٧	الضربة المنطوية بوجه المضرب الأمامي	أختبار مهارة الضربة المنطوية بوجه المضرب .		
٨	تحركات القدمين	أختبار تحركات القدمين في كل أجزاء الطاولة .		
٩	الهجوم المضاد بعد الكرة الثالثة	أختبار مهارة الهجوم المضاد بعد الكرة الثالثة .		

ما ترونه سيادتكم من إضافات أو اقتراحات :

.....

.....

.....

.....

٢- الاختبارات البدنية للاختبارات قيد البحث :

م	العنصر	الاختبارات المرشحة	رأي الخبير	الاختبارات المستخلصة
١	سرعة الأداء	- اختبار التمرير في (١٠) ثوان.		
		- اختبار سرعة حركة الذراع لضرب الكرة.		
		- اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة.		
٢	سرعة الاستجابة	- اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة.		
		- اختبار الشكل الثماني.		
		- اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب.		
٣	المرونة	- اختبار ثني الجذع من الوقوف .		
		- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف.		
		- اختبار اللمس السفلي والجانبى .		
٤	التوافق	- اختبار الدوائر المرقمة السريعة.		
		- اختبار نط الحبل.		
		- اختبار الدوائر المرقمة .		
٥	الرشاقة	- اختبار الوثب المثلثي.		
		- اختبار الجرى في شكل 8.		
		- اختبار الوثب متعدد الاتجاه .		
٦	الدقة	- اختبار دقة التمرير من الحركة.		
		- اختبار دقة الارسال القطرى.		
		- اختبار دقة التمرير من الثبات.		
٧	القوة المميزة بالسرعة	- اختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم.		
		- اختبار الوثب العمودى لسارجنت.		
		- اختبار دفع كرة طبية (٣) كجم باليدين .		

ماترونه سيادتكم من إضافات أو اقتراحات :

.....

مرفق (٤)

أسماء الخبراء